



VEGANE SOBA-NUDELSUPPE



Für 2 Personen

ZUTATEN

200 g Soba-Nudeln
1 Päckchen fester Tofu
350 g Shiitake Pilze ohne Stil
1 Pak Choi
50 g Mangold oder Kale
1 Karotte
1 Radieschen,
Sorte 'Wassermelone'
Schwarze Sesamsamen
zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Ingwer und Knoblauch klein hacken, Frühlingszwiebel, Karotte und Radieschen klein schneiden. Die frischen Shiitake Pilze in ½ cm große Stücke schneiden. Mangold in Streifen und Pak Choi in Viertel schneiden. Tofu würfeln.

Marinade aus Misopaste, Sojasauce und Mirin anrühren und die Tofuwürfel von allen Seiten damit benetzen.

Soba-Nudeln in heißem Wasser 8-10 Minuten einweichen, wenn die Nudeln bissfest sein sollen. Wer sie weicher möchte, 4-5 Minuten kochen lassen.

In einem Topf einen Esslöffel Pflanzenöl erhitzen und darin Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln anbraten. Misopaste, Mirin, Sake und Gemüsebrühe dazugeben. Aufkochen und 2-3 Minuten kochen lassen, Hitze reduzieren und 8-10 Minuten köcheln lassen.



VEGANE SOBA-NUDELSUPPE

ZUTATEN

für die Tofu-Marinade:

- 1 TL Misopaste
- 1 TL leichte Sojasauce
- 1 TL Mirin (japanischer Reiswein)
- 1 L Gemüsebrühe
- ½ daumengroßes Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 EL leichte Sojasauce
- 1 EL Misopaste
- 1 EL Mirin (japanischer Reiswein)
- 1 EL Sake

ZUBEREITUNG

In einer Bratpfanne einen Esslöffel Pflanzenöl erhitzen. Pilze darin 2-3 Minuten anbraten, bevor man sie mit einer Kelle Brühe ablöscht. Weitere drei Minuten köcheln lassen, dann von der Hitze nehmen und beiseitestellen.

In der gleichen Pfanne einen weiteren Teelöffel Öl erhitzen und die Tofuwürfel 3-4 Minuten von allen Seiten goldbraun braten.

Kurz vor dem Servieren die Soba-Nudeln in der Brühe für 30-60 Sekunden aufwärmen. Die Gemüsestücke in der Brühe blanchieren. Dabei mit den härteren Gemüsesorten, wie Radieschen und Karotte beginnen, und danach die Mangoldstücke und Pak Choi Viertel für eine Minute blanchieren.

Nudeln in Schüsselchen anrichten und mit Pilzen, Tofu und Gemüse garnieren. Mit schwarzem Sesam und klein gehackter Frühlingszwiebel dekorieren und servieren.